

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ և ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի  
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ**

**ՍՈՒՍԱՆՆԱ ԱՂՎԱՆԻ ԹՈՎՄԱՍՅԱՆ**

**ՎՈԼԵՅԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ  
ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ  
Հետազոտական աշխատանք**

**Ղեկավար՝ Ա. Ստեփանյան**

**Երևան 2022**

## Բովանդակություն

1. Ներածություն-----
2. Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական ուսուցումը ավագ դպրոցում
3. Եզրակացություն-----
4. Օգտագործված գրականության ցանկ-----

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Թեմայի արդիականությունը:** Վոլեյբոլը թիմային մարզախաղ է գնդակով՝ 6 սկան մարզիկից կազմված երկու թիմերի միջև: Վոլեյբոլը սկզբնավորվել է 1890 սկան թվականներին՝ ԱՄՆ-ում: Հետագայում անցել է Ճապոնիա, Չինաստան, Ֆիլիպիններ: Եվրոպայում վոլեյբոլը նախապես տարածում է գտել Չեխոսլովակիայում (1907 թվական) 1947 թվականին կազմավորվել է Վոլեյբոլի Միջազգային ֆեդերացիա, որը միավորում է 148 երկիր (1985թ.): Վ.Մ.Ֆ.- պաշտոնական մրցաշարերն են՝ կանանց և տղամարդկանց աշխարհի (1949 թվական) և մայրացամաքների (Եվրոպայինը՝ 1948 թվական) աշխարհի գավաթի 1965 թվականի ակումբային թիմերի եվրոպայի գավաթի (1961 թվական) մրցումները: Օլիմպիական խաղերում ընդգրկված է 1964 թվականից: Խաղը ընթանում է 18 x 9 մ չափսի ուղղանկյուն հրապարակում: Վոլեյբոլի հրապարակը կիսված է մեջտեղից ցանցով: Ցանցի բարձրությունը փոփոխվում է ըստ տարիքի և սեռի: Ավագ դպրոցում պատանիների համար 240-243 սմ, իսկ աղջիկների համար 220-224 սմ: Գնդակի քաշը պետք է լինի 260-280 գ., իսկ շրջագիծը 65-67 սմ: Խաղի ժամանակ օգտագործվող բոլոր գնդակները պետք է լինի միատեսակ պարամետրերով:

Երկու թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է կազմում ունենալ մինչև 12 խաղացող, դաշտում խաղի ժամանակ կարող է լինել 6 խաղացող: Խաղն սկսվում է գնդակը մատուցմամբ խաղի մեջ գցելով համաձայն վիճակահանության: Գնդակը մատուցելով խաղի մեջ գցելուց հետո մատուցման իրավունքն անցնում է այն թիմին, որը միավոր է շահել: Հրապարակը խաղացողներին քանակով պայմանականորեն բաժանվում է 6 գոտիների: Խաղացողները շարժվում են մյուս գոտի ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ:

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգենիկ կանոնների վերաբերյալ:

**Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները:** Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:

Աշխատանքի նպատակից բխող խնդիրներն են՝

- Ուսումնասիրել և ներկայացնել վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:

- Վերլուծել և ներկայացնել վոլեյբոլ մազախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը:

**ՎՈՒԵՅՐՈՒ ԄԱՐՁԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ  
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ**

Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողներին տեսական տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլ խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման ընթացքում կրթական հիմնական խնդիրներն են.

- Տեղեկություններ հաղորդել վոլեյբոլի խաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկբնահարվածի և հարձակող-ական հարվածի կատարման հմտությունները:
- Սովորեցնել հարձակողական հարվածի անհատական (միայնակ) և խմբային(երկուսով) շրջափակման տեխնիկան:
- Սովորեցնել անհատական և թիմային տակտիկական:
- Գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ.
- Ամրապնդել արագաշարժության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկությամբ  
լին  
ընդունակությունները, կոորդինացիան և տարածության մեջ կողմնորոշվելը:
- Դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրա-պետում, տոկունություն և հանդուրժողականություն:
- Նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստական-ությանը:

Վոլեյբոլ խաղի ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարների ուսուցումից:

Դրանք են՝

- Տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ, կանգառներ, արագացումներ:
- Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից:
- Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:
- Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում:
- Ուղիղ հարձակողական հարված:
- Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին:

Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ցատկեր ցանցի մոտ: Քայլք և վազք կանգառ-ներով:

Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն զատված և ծնկներում ծալված՝ մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ-վեր՝ արմունկները ծալված: Ձեռքերի ափերը գնդակին շփվում են դեմքի հավասարության վրա, փոխանցումը կատարվում է մատների միջոցով, բայց ոչ ձեռքի ափերով:

Այս վարժությունը սկզբում կատարում ենք տեղում, իսկ հետո նաև առաջաշարժելուց հետո:

Գնդակի փոխանցումը ներքևից կատարվում է երկու ձեռքերի ծալված, միմյանց մոտեցված դաստակներով (բռունցք դարձրած դիրքով): Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտ կամ կաշում է նրան և ընկնում, ինչպես նաև այն դեպքում, երբ թիմին մնում է գնդակին մեկ շփման իրավունք, իսկ գնդակին հասնող խաղացողը հեռու է ցանցից:

Գնդակի փոխանցումների ուսուցումը կարելի է իրականացնել հետևյալ հաջորդականությամբ.

- գնդակի փոխանցում գլխավերևում,
- գնդակի փոխանցում զույգերով,

- գնդակի հանդիպակաց փոխանցում՝ ցանցին զուգահեռ կամ ցանցի վրայով,
- գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:
- գնդակը նետել վեր և փոխանցել ընկերոջը,
- գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վեր,
- փոխանցումներ զույգերով,
- փոխանցումներ եռյակներով,
- փոխանցումներ քառյակներով,
- փոխանցումներ շրջանով,
- փոխանցումներ ցանցի մոտ:

**Սկզբնահարվածից գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:** Այս հնարը կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակն ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ՝ քայլով, ցատկով կամ վազքով:

Ելման դրություն՝ ոտքերը ծալված ծնկային և սրունք-թաթային հողերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկները ուղիղ են, դաստակները կազմում են «կողպեք» և դրված են շարժման ուղղությամբ: Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերն աննշան շարժվում են առաջ-վերև: Հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազուկով:

Կրկնել և ամրապնդել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը.

- Ներքևից երկու ձեռքով կատարել գնդակի ընդունում՝ ցանցի վրայից եկած:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում զույգերով, շարժման մեջ:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից հետո:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով՝ գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո:

Սկզբնահարվածներ կատարելիս կարևոր նշանակություն ունեն շարժումների համաձայնեցվածությունը՝ գնդակի վերնետումները, հետթափն ու հարվածը գնդակին:

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ. Խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, հետին ոտքը ծալված ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ավի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցածր բարձրության վրա: Աջ ձեռքը տարվում է հետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև՝ գլխից ոչ բարձր: Հարվածը գնդակին կատարվում է ձեռքի բաց ավով, կիսաբոունցքով, բոունցքով, ձեռքն ուղղելով գոտկատեղին հավասար:

Վերին ուղիղ սկզբնահարված կատարելիս գնդակը վերնետել, ձեռքի հետթափով հարվածել գնդակին՝ ուղղած ձեռքի ավով:

Սկզբնահարվածներն ուսուցանելիս նախ հանձնարարվում է գնդակը գցել խաղադաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի կիսադաշտի աջկամ ձախ մասը:

Ուղիղ հարձակողական հարված ուսուցանելու ժամանակ կարևոր է, որ թափավազքի ժամանակ վերջին քայլում ոտքը դրվի կրնկի մասով, որպեսզի կանխվի ցանցին դիպչելը կամ ոտքը միջին գծի վրա դնելը:

Թափավազքը կարող է կատարվել երկու, երեք քայլով. այդ ժամանակ վերջին քայլն է՝ առաջ աջ ոտքով, միացնելով ձախ ոտքը և վերցատկ կատարել երկու ոտքի հրումով: Գնդակին հարվածը կատարվում է վերցատկի (թռիչքի) բարձր կետում՝ ուղղված ձեռքով: Հարձակողական հարվածները հիմնականում կատարվում են 4-րդ և 2-րդ գոտիներից, 3- րդ գոտուց կատարված փոխանցմամբ:

- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված հանդիպակաց փոխանցումից՝ ցանցի մոտ:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ ցանցի վրայից ցատկով:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 3-րդ գոտուց:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 2-րդ գոտուց:

**Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:** Վոլեյբոլ խաղիտակտիկական գործողություններն լինում են՝ անհատական, խմբային և թիմային:



Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարներին տիրապետելու ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից:

Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերների և մրցակիցների շարժումները, գնդակի շարժման հետագիծը, խաղային իրադրությունների ընթացքը և ընդունում են որոշում՝ ինչպես գործել: Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով տարրական դրություններից և շարժումներից:

Անհատական գործողությունները պետք է սկսել խաղացողների՝ առանց գնդակի և գնդակով, տեղաշարժերից, երկրորդ փոխանցում, սկզբնահարվածի կատարում և հարձակողական հարվածի կատարումներից:

Սկզբնահարված կատարելիս խաղացողը պետք է հայացքով զննի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառի նպատակը, այնուհետև կատարի սկզբնահարվածը:

Ուսուցման նպատակով հանձնարարվում է կատարել.

- սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը,
- սկզբնահարված 1 և 5 գոտիները՝ խաղադաշտի անկյունները,
- սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա:

Գնդակը փոխանցող խաղացողը պետք է տիրապետի հենումից վերև, փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ, նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր խաղընկերների գտնվելու վայրի դասավորությունը, նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում՝ ում փոխանցել գնդակը:

Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը համակցված վարժություններն են, որոնց ընթացքում փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը: Ուսուցման նպատակով կարելի է հանձնարարել հարձակողական հարվածներ 4 և 2 գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց այնուհետև նույնը, միայն հարձակվողը գործում է ելնելով պաշտպանների գործողություններից և այլն:

Երկրորդմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4):

Թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցումը պետք է սկսել վեց խաղացողների կատարվող գործողությունների որոշումով (հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ): Խաղի տակտիկան ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից:

Յուրաքանչյուր դասավորության դեպքում հիմնական վեցյակի գործողությունների ուսուցումը նպատակահարմար է կատարել հետևյալ հերթականությամբ.

- Հարձակողական հարվածի համար 6 գոտուց գնդակը նետվում է 3 գոտի, այստեղից 4 կամ 2 գոտիներ: Հարձակվող խաղացողը ցատկով բռնում է գնդակը և նետում մյուս կիսադաշտի կողմը:

- Նույնը, միայն գնդակը փոխանցելով:
- Նույնը, միայն հարձակվող խաղացողը հարվածով գնդակն ուղարկում է ցանցի վրայից:
- Նույնը, միայն մյուս կողմից նետված գնդակի ընդունում 6 գոտում, այստեղից 3 գոտի, ապա փոխանցում 3 գոտի, ապա՝ փոխանցում 2 գոտի հարվածի համար:
- Նույնը, միայն հակառակ կիսադաշտից սկզբնահարված կատարելուց հետո:

**Հարձակողական գործողությունների տակտիկա :**

**Միայնակի շրջափակում, շրջափակողի ապահովում:** Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնար է, դրա օգնությամբ մրցակցի հարձակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա: Շրջափակումը կատարվում է ցանցի մոտ կանգնած՝ ելման դրությունում ոտքերը ձավլվում են, սրունքները ուղղահայաց ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար:

Գնդակի հանդիպմանն ընդառաջ շարժումը կատարվում է կողադիր-խաչաձև քայլով, ցատկով կամ վազքով, կիսակքանիստ դրությունից ցատկ վերև՝ ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Վայրէջքը կատարվում է ծավված ոտքերի վրա:

Շրջափակման ուսուցման նպատակով հանձնարավում է կատարել հետևյալ վարժությունները.

- Շրջափակման նմանակում ցանցի մոտ:
- Շրջափակում հարվածին, որը կատարել է հարձակվողը՝ գնդակն իր կողմից նետելուց հետո:
- Շրջափակում հարվածին. փոխանցումը կատարում է 3-րդ գոտու խաղացողը:
- Շրջափակում երկու խաղացողներով՝ 4 կամ 3 գոտիներում կատարվող հարձակվողների դիմաց:
- Շրջափակում տեղաշարժվելուց հետո՝ 2, 3 գոտիներում կատարվող հարձակողական հարվածներին:

Շրջափակման կատարման ամենից կարևոր փուլերը տեղի և ցատկի համար ժամանակի ճիշտ ընտրությունն է: Տեղի ընտրումը խաղացողը որոշում է ելնելով գնդակի հետագծից, փոխանցողի մարմնի դրությունից, հարձակվող խաղացողի արագությունից և թափավազքի ուղղությունից, հարձակվողի ձեռքի շարժումից: Սովորաբար շրջափակողը կանգնում է հարձակվողի դիմաց: Միջին և բարձր փոխանցումներից և հարձակվելու դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակվող խաղացողի թափային շարժման ժամանակ: Ցածր փոխանցումներից հարվածների դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակվողի հետ միասին:

Շրջափակողները պայմանականորեն բաժանվում են հիմնականի և օգնողի: Խմբակային շրջափակման ժամանակ հիմնականը որոշում է շրջափակման տեղը, իսկ օգնողը նրան հարմարվում է՝ պայմանավորված կերպով կամ ազդանշանով:

Ապահովումը, որպես պաշտպանական տարր, օգտագործվում է, երբ անհրաժեշտություն է զգացվում ապահովել խաղընկերներին: Հատկապես մշտապես պետք է ապահովել հարձակողական հարված և շրջափակում կատարող խաղընկերոջը:

Կատարելիքային հարձակողական գործողություններ խաղացողներին տեղափոխումներով:

Յուրացված հնարների զուգակցում՝ սկզբնահարված, ընդունում, փոխանցում, հարձակողական հարված:

**Խաղի տիրապետում:** Երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանումով: Խաղի ընթացքում տակտիկական առաջադրանքների կատարում Վոլեյբոլ խաղում են վոլեյբոլի խաղահրապարակում (9x18մ), որը միջին գծով՝ ցանցով բաժանվում է երկու մասի:

Խաղում են յուրաքանչյուր թիմում 6-ական խաղացողներ:

Խաղի նպատակն է՝ գնդակը ցանցի վրայով ուղարկել մրցակցի խաղադաշտը, այն հաշվարկով, որ այն հավի հատակին, ինչպես նաև կանխել մրցակցի նման փորձի կատարման իրագործումը: Այդ նպատակով թիմն ունի 3 անգամ գնդակին հավելու իրավունք:

Գնդակը խաղի մեջ է մտցվում է սկզբնահարվածով մատուցումով): Սկզբնահարված կատարողը ձեռքի հարվածով գնդակը ցանցի վրայով ուղղում է դեպի մրցակցի խաղադաշտը:

Գնդակի յուրաքանչյուր խաղարկում տևում է մինչև գնդակի և վայրէջքը խաղահրապարակ, դուրս գալը կամ թիմերից մեկի սխալվելը: Խաղարկումը շահող թիմը ստանում է միավոր: Եթե գնդակն ընդունող թիմը շահում է խաղարկումը՝ստանում է միավոր, սկզբնահարվածի իրավունք, և տվյալ թիմի խաղացողները ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ կատարում են մեկ տեղափոխություն:

Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և դրանց կիրառումը: Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդներ:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել, ապա ցուցադրել վարժությունները:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսումնասիրությունների հետազոտություններ արդյունքում հանգել ենք հետևյալ եզրահանգումներին՝

1. Վոլեյբոլ մարզախաղի ուսուցման համար պետք է սկզբում սովորողների հաղորդել տեսական տեղեկություններ՝կանոնների շրագրային պահանջների, հիգիենիկ կանոնների, դասի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման վերաբերյալ:
2. Վոլեյբոլ տակտիկական գործողությունները լինում են՝ անհատական,խմբային և թիմային: Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարների տիրապետելու ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից:
3. Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերների մրցակիցների շարժումները,խաղային գործողությունները և որոշում է ինչպես գործել:
4. Անհատական գործողությունները պետք է սկսել՝ առանց գնդակի և գնդակով տեղաշարժերից, երկրորդ , փոխանցում , սկզբնահատվածի կա-տարում և հարձակողական հատվածի կատարումներից:
5. Խաղացողը փոխանցումից առաջ պետք է տիրապետի և գնահատի իր խաղընկերների գտնվելու վայրը, դասավորության հնարավորությունները, նոր ընդունի որոշում ՝ ում փոխանցել գնդակը:
6. Դասի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգենիկ պահանջները:Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ընթացքում շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությունը և դրանց կիրառումը:
7. Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները:
8. Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել ապա ցուցադրել վարժությունները:

### Օգտագործված գրականության ցանկ

1.	Գրիգորյան Յու.Գ. Մինասյան Հ.Ս	Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 1-12 դասարաններ Երևան 2007
2.	Կ.Ասմարյան	Վոլեյբոլ Երևան 2007
3.	Գ.Ղազարյան	Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն Երևան 2003
4.	Ս.Խաչիկյան Ռ.Զաքարյան	Վոլեյբոլ Երևան 2005